

# "Летняя зарядка"

## /комплекс № 1/

**Воспитатель:** Наступило лето! Сколько всяких игр оно нам принесло! Мы с вами будем много гулять, играть в разные игры, станем сильными и здоровыми. А теперь отправляемся к лету в гости!  
*Обычная ходьба друг за другом по кругу.*

**Вот по лужам мы шагаем,  
Выше ноги поднимаем.**

*Дети ходят с высоким подниманием колен, руки за головой.*

**Впереди ручей течёт,  
Ноги шире ставь, народ!**

*Ходят вперевалочку, ноги шире плеч, руки на поясе.*

**Как котят мы ползём –  
По траве густой идём.**

*Идут медленно переставляя ноги выставляя руки вперёд.*

**Ползали мы как котят, а бегать будем как ребята!**

*/Бег друг за другом по кругу/.*

**Мы цветочки собираем, ароматы их вдыхаем.**

*Дети подносят правой рукой «цветочек» к носу, вдыхают через нос, выдыхают через рот. Тоже левой рукой*

**Воспитатель:** А теперь пора в летние игры играть!

**Мы на улице гуляем, организм свой закаляем!**

**«Силачи»:** Исходное положение: Ноги на ширине плеч, руки разведены в стороны, пальцы сжаты в кулаки. С силой согнуть руки в локтях к плечам /«силачи»/. Вернуться в исходное положение. Повторить 4 – 6 раз.



**Воспитатель:** Мы выходим на прогулку и всех созываем друзей.

**«Собираем друзей»:** Исходное положение: Ноги на ширине плеч, руки ко рту рупором.

*Выполнять повороты в стороны. Повторить 4 – 5 раз в каждую сторону.*

**Воспитатель:** Мы на лепим куличей, пригласим к себе гостей.

**«Лепим куличи»:** Исходное положение: Ноги вместе, руки опущены вниз.

*Присесть, «слепить кулич». Вернуться в исходное положение. Повторить 4 – 6 раз.*

**Воспитатель:** Мяч взлетает высоко, ловим мы его легко.

**«Играем в мяч»:** Исходное положение: Ноги на ширине плеч, руки опущены вниз.

*Присесть, руки вверх – изобразить, как подбрасываем мячверху в прыжке.*

*Вернуться в исходное положение: Повторить 4 – 6 раз.*

**Воспитатель:** Скачет маленький народ, очень весело живёт!

**«Скачет маленький народ»:** Исходное положение: основная стойка, руки на поясе.

*Прыгать на левой /правой/ ноге. Повторить 3 раза по 5 – 6 прыжков.*

**Воспитатель:** Вот какие молодцы, теперь немного отдохнём /вдох через нос, выдох через рот/  
*в группу завтракать пойдём!*

**Дети:** Наигралась детвора, подкрепиться нам пора!

*/Комплекс утренней гимнастики для детей под музыкальное произведение/.*



# "Солнечная зарядка"

## /комплекс № 2/

**Воспитатель:** Где же солнышко-колоколнышко?

**Скрылось солнышко за тучку. Нету солнышка!**

Исходное положение: Стоя, ноги слегка расставлены, руки вниз. Поднять плечи — «удивиться», вернуться в исходное положение. Выполнить 4 раза.

**Воспитатель:** Ты ладошки нам погрей, наше солнышко,  
**Наше солнышко-колоколнышко.**

Исходное положение то же: Руки вперед, ладони вверх — исходное положение. Выполнить 4 раза.

**Воспитатель:** Показался солнца лучик — стало нам светлее.  
**Справа лучик, слева — лучик, стало веселее.**

Исходное положение: Стоя ноги на ширине плеч, руки на пояс. Поворот вправо — исходное положение, влево — исходное положение. Выполнить по 2 раза в каждую сторону.

**Воспитатель:** Солнце в небе засветило, все вокруг преобразило.  
**Можно в лужу посмотреть и себя там разглядеть.**

Исходное положение то же: Наклон, руки направлены вниз — исходное положение. Выполнить 4 раза.

**Воспитатель:** Солнцу рады все на свете.  
**И воробушки, и дети.**

/Прыжки на двух ногах в ритме произнесения слов запева /8 подпрыгиваний/.  
На произнесение слов 2-й раз — ходьба на месте. Выполнить 2 раза/.



Далее проводится игра «СОЛНЫШКО И ТУЧКА».

С музыкально-словесным сопровождением. Музыка звучит /солнышко светит/ — дети бегают, прыгают или танцуют. По окончании музыки дети останавливаются или приседают, складывают руки над головой «домиком».

**Воспитатель:** В небе солнце засветило,  
**Всех ребят развеселило.**  
**Можно прыгать и бегать,**  
**Можно с мячиком играть.**

**В небе тучка появилась,**  
**Сильным дождем пролилась.**  
**Эй, быстрее, ребята, в дом!**  
**Или прячьтесь под зонтом.**

Заключительная часть

**Воспитатель:** Солнышко и тучка рядышком живут.  
По утрам ребяток поиграть зовут.  
С солнцем вместе мы шагали  
И от тучки убегали.  
Завтра будем мы опять  
В солнце, тучку все играть. /Ходьба по кругу/.



# "Путешествие по морю-океану"

## /комплекс № 3/

Вводная часть: **«Идём на пристань»**

Ходьба по кругу /вперед-назад, на месте/.

Легкий бег /можно на месте/.

### ➤ **«Где корабль?»**

Исходное положение: Основная стойка, руки на поясе, смотреть вперед.

Выполнение: 1 — поворот головы вправо;

2 — вернуться в исходное положение;

3 - поворот головы влево;

4 — вернуться в исходное положение.

Повторить: По 3 раза в каждую сторону: 1 – голову вверх;

2 – вернуться в исходное положение;

3 – голову вниз;

4 – вернуться в исходное положение.



### ➤ **«Багаж»**

Исходное положение: Стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены, кисти сжаты в кулачки.

Выполнение: 1 — обе руки поднять в стороны;

2 — руки опустить;

3 – ноги в полуприсяде /«пружинка»/;

4 — вернуться в исходное положение. Повторить 4 раза.



### ➤ **«Мачта»**

Исходное положение: Стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены.

Выполнение: 1-2 — левая рука на поясе; наклон в левую сторону; правая рука идет вверх;

3-4 — правая рука на поясе; наклон в правую сторону; левая рука идет вверх.

Повторить 4-5 раз.

### ➤ **«Волны бьются о борт корабля»**

Исходное положение: Стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены.

Выполнение: 1-2 - круговое движение выпрямленной правой рукой;

3-4 — круговое движение выпрямленной правой рукой;

5 — вернуться в исходное положение.

Повторить 4 раза.



### ➤ **«Драим палубу»**

Исходное положение: Стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены.

Выполнение: 1-3 — наклон вперед; взмахи прямыми опущенными руками вправо-влево /стараясь достать руками до пола/;

4 — вернуться в исходное положение.

Повторить 4-5 раз.

### ➤ **«А когда на море качка»**

Исходное положение: Стоя, ноги широко расставлены, руки опущены.

Выполнение: 1-2 — руки в стороны; выпад вправо, правая нога согнута в колене;

3-4 — руки в стороны; выпад влево, левая нога согнута в колене.

Повторить 4-5 раз.



Завершает комплекс ходьба с подниманием рук в стороны - вверх, постепенно замедляя темп. И остановка «приплыли в порт».

# "Если день начать с зарядки, значит будет всё в порядке!"

## /комплекс № 4/

- С чего начнём? Начнём сначала? На месте ШАГОМ...МАРШ!!!

### ✿ Ходьба на месте

Мы начнём с ходьбы на месте, левой – правой дружно вместе!  
Мы начнём с ходьбы на месте, левой – правой дружно вместе!  
Рассчитайтесь на зарядку – первый, вслед за ним второй!  
Вот и весь расчёт простой, помогайте головой!

/Первый-второй, первый-второй...на месте стой!/  


### ✿ «Паровозик»

/Продвижение друг за другом паровозиком, руки согнуты в локтях, характерные вращения локтями по кругу, пальчики в кулачки./

Паровозиком встаём, весело гудок даём!  
Чух, чух, чух! Скорей вперёд! Эх, машина! Полный ход!

### ✿ Упражнение для глаз «Реснички»

/Исходное положение: Руки на пояс, ноги слегка расставлены./

Ресничками немного поморгай,  
Неторопливо глазки закрывай!  
Минутку отдохни и раза три,  
Всё это упражненье повтори!

### ✿ Упражнение для рук «Звезда»

/Исходное положение: Руки опущены вниз, ноги слегка расставлены. Обе руки в стороны - вверх, вверху хлопок в ладоши, в стороны вниз. Упражнение повторить 10 раз./

Превратился я в звезду!  
Руки разом разведу,  
В космосе летаю,  
И, кружась, сверкаю!



### ✿ Наклоны «Колодец»

Ты колодец! Я колодец!  
Руки ведро! Руки ведро!  
Спускаем его! Аккуратно на дно!

/Руки на уровне груди закругляем, соединяя в круг./

/Медленно наклоняемся вниз, опуская вниз закруглённые

руки./

Воды зачерпнули, тяни не робей!

/Плавно поднимаемся вверх закруглённые руки./

Поставь, отдохни! И снова налей! /Распускаем руки, делаем вид, что ставим на землю ведро./

Упражнение повторяется 3 раза, 2 раза со словами, 1 раз - под музыку.

### ✿ Приседания

/Исходное положение: Руки на пояс, пятки вместе, носки врозь./

Пятки вместе, носки врозь! На «раз» присел. На «два» подрос!

### ✿ Прыжки «Кузнечик»

/Исходное положение: Руки на пояс, пятки вместе, носки врозь./

Попрыгаем словно кузнечик!

На цыпочках мы попрыгаем! Легко!

/Прыжки на двух ногах./

Прыгать любит наш кузнечик! Высоко!

А теперь на каждой ножке, будем прыгать понемножку!

/Прыжки то на одной, то на другой ножке, в зависимости от особенности детей./

И дышать при этом. Глубоко!

### ✿ «Пингвинчики»

/Исходное положение: Пятки вместе, носки врозь, ручки-крылышки опущены вниз. Двигаемся по кругу друг за другом неторопливо покачиваясь, имитируя движение пингвинчиков./

Пятки вместе, врозь носки, с пятки мягко на носки.

Мы с тобой пингвинчики! Мы с тобой пингвинчики!

Руки – крылья держим вниз, обгонять не торопись!

Мы с тобой пингвинчики! Мы с тобой пингвинчики!

Вперевалку с вожаком, все идём за ним гуськом!

Мы с тобой пингвинчики! Мы с тобой пингвинчики!

А теперь хороший душ! И не бойся больше стуж!

Пусть тебе везёт весь день! Позабудешь ты про лень!

/В конце зарядки похлопаем в ладоши./



# "Серебряное море"

## /комплекс № 5/

Обще-развивающие упражнения под музыкальное произведение «Серебряное море».

Исходное положение: Ноги на ширине плеч, руки опущены вниз.

Ноги на ширине плеч, руки поднимаем вверх через стороны.

**Припев: Мы танцуем танцы словно иностранцы...**

**Серебряное море и диско-корабли,**

/Шаг левой ногой и руки волной вперёд, затем правой ногой/.

**И накрывает лето нас с тобой волной любви.**

/Ноги на ширине плеч, руки снизу рисуют полукруг/.

**Серебряное море и диско-корабли,**

/Ноги на ширине плеч, поворот туловищем в левую сторону и садимся на корточки, руками рисуем полукруг в левую сторону. Затем всё тоже самое только в правую сторону/.

**И накрывает лето нас с тобой волной любви, нас с тобой волной любви.**

/Ноги вместе, руки перед собой согнуты в локтях перед грудью. Левая нога вперёд, затем правая, а руками делаем круговые движение. Ноги на ширине плеч, поворот на 360 градусов в левую сторону, а руками рисовать волны, затем хлопок. И всё тоже самое только в правую сторону/.

**I куплет: Когда утонет море солнца круг,**

/Шаг левой ногой и руки волной вперёд, затем правой ногой/.

**И в лунном свете я тебя увижу вдруг.**

**Мы позабудем вместе обо всем.**

/Левую ногу поднять и согнуть в колене перед собой с поворотом в правую сторону, а руки согнуты в локтях кистями вверх, пальцы собраны в кулаки. Также самое только в противоположную сторону/.

**И нам никто не нужен, только мы вдвоем.**

**Припев: Серебряное море и диско-корабли,**

**И накрывает лето нас с тобой волной любви.**

/Ноги на ширине плеч руки через стороны поднимаем вверх/.

**Серебряное море и диско-корабли,**

**И накрывает лето нас с тобой волной любви, нас с тобой волной любви.**

/Шаг левой ногой и руки волной вперёд, затем правой ногой. Ноги вместе, руки перед собой согнуты в локтях перед грудью. Левая нога вперёд, затем правая, а руками делаем круговые движение. Ноги на ширине плеч, поворот на 360 градусов в левую сторону, а руками рисовать волны, затем хлопок. И всё тоже самое только в правую сторону/.

**II куплет: Когда зайдет за горы солнца круг,**

**Я утону в объятиях твоих нежных рук.**

/Ноги на ширине плеч, поворот на 360 градусов в левую сторону, а руками рисовать волны, затем хлопок.

И всё тоже самое только в правую сторону/.

**Мы позабудем вместе обо всем.**

**И нам никто не нужен, только мы вдвоем.**

/Ноги вместе, руки перед собой согнуты в локтях. Шаг вперёд левой ногой, затем назад. Затем правой ногой тоже самое. Прыжки под музыку, руки вверх подняты. Затем ноги на ширине плеч, присесть под музыку, а руками рисовать волну/.

**Припев: Серебряное море и диско-корабли,**

**И накрывает лето нас с тобой волной любви.**

**Серебряное море и диско-корабли,**

**И накрывает лето нас с тобой волной любви, нас с тобой волной любви.**

/Левая нога впереди, правая сзади, руками как будто плывём. Затем меняем ноги наоборот. После тоже самое, только ноги на ширине плеч/.

**Серебряное море...**

**Серебряное море...**

**Серебряное море...**

**Серебряное море...**

/Ноги на ширине плеч, поворот на 360 градусов в левую сторону, а руками рисовать волны, затем хлопок.

И всё тоже самое только в правую сторону/.



# «Динь-Динь детский сад»

## /комплекс № 6/

### 1 часть /выполняется под спокойную музыку/:

1. Ходьба на носках, руки на поясе.
2. Ходьба с крестным шагом, руки на поясе.
3. Ускоренная ходьба.
4. Бег в медленном темпе.
5. Ускоренная ходьба.
6. Ходьба с дыхательными упражнениями.



### 2 часть:

Обще-развивающие упражнения под музыкальное произведение «Динь-динь детский сад». Вступление без слов.  
Исходное положение: Стоя ноги вместе, руки на поясе.  
Повороты с «пружинкой» в правую и левую стороны.

**I куплет:** Утром солнышко встает,  
В детский сад меня зовёт,  
Смотрит ласково в окошко,  
Гладит щечки мне ладошкой.  
**И. п.** – стоя ноги вместе, руки к плечам.  
Руки в стороны – к плечам.  
Шепчет мамин голосок:  
Просыпайся, мой дружок!  
Подмигнул с подушки гном,  
Вместе в садик мы пойдём.

Исходное положение: Стоя ноги на ширине плеч, руки на поясе.  
Наклоны туловища в правую и левую стороны.

**Припев:** Динь-динь детский сад  
Голоса звенят,  
Как сто колокольчиков  
Смех ребят.

Прыжки одна нога вперёд, другая назад, руки на поясе.  
**Топ-топ-топотушки, шум-тара-рам.**  
**Хлоп - хлопок хохотушки веселье и гам**  
**Топ – топ топотушки, шум – тара – рам.**  
**Хлоп-хлоп-хохотушки, веселье и гам.**



**«Перекатики»:** Исходное положение: Стоя ноги вместе. Руки согнуты в локтях перед собой. Выполняются перекаты с пятки на носочек, руки сгибаются и разгибаются в локтевых суставах поочередно.

**II куплет:** Я люблю наш детский сад,  
Сказки здесь с утра шалят.  
На прогулке Том и Джери  
Джемом красили качели.  
**И. п.** – стоя ноги вместе, руки к плечам.  
Руки вперёд, вверх, в стороны, вниз.  
Ночью Карлсон прилетел  
Мармеладки – звёзды съел  
Добрый гномик мне с утра  
Снова скажет: - В сад пора!

Исходное положение: Стоя ноги на ширине плеч, руки на поясе.  
Наклоны туловища в правую и левую стороны.  
Проигрыш без слов.

1. Исходное положение: Стоя ноги вместе, руки на поясе.  
Повороты с «пружинкой» в правую и левую стороны.
2. Исходное положение: Стоя ноги вместе, руки внизу.  
«Пружинка», одна рука вперёд, другая назад.
3. «Перекатики»

### 3 часть:

Ходьба под музыкальное произведение «Вместе весело шагать».

#### Игра "Солнышко"

Солнце красное проснулось  
К детям лучик протянуло  
Светит солнышко в окошко  
Мы попрыгаем немножко  
Ножками потопаем,  
Ручками похлопаем,  
Встанем дружно мы по кругу,  
Улыбнёмся мы друг другу.

/Выполнять движения согласно тексту/.

